7月 給食だより

令和５年７月７日（金）
東久留米市立神宝小学校
栄養士　所　真理
第　４　号

暑い日が続いていますね。夏に心配なのは何といっても熱中症です。予防のため、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べ、こまめに水分補給を行いましょう。喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

また、暑くなってくると食欲がわかない人も増えてきます。ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものをとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ち、夏ばての原因になります。食欲がない時は量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べる事が大切です。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

給食レシピ　レモンケーキ

＊７月４日（火）の献立より

＜材料＞（１５㎝×１５㎝角型１台分）

- 小麦粉……９０ｇ
- ベーキングパウダー…５ｇ
- バター……３０ｇ
- 砂糖……大さじ５
- はちみつ……大さじ１
- 卵……３個
- 牛乳……小さじ１
- レモン……1/４個

＜作り方＞

①レモンは果汁をしぼり、黄色い皮の部分をすりおろす。
②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
③バターを泡だて器でクリーム状になるまでよく練り、砂糖も加えて白っぽくなるまでさらによく練り混ぜる。
④③にはちみつ、割りほぐした卵、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
⑤④に②の粉類をくわえてさっくりと混ぜ合わせる。
⑥⑤に①のレモン果汁と皮を入れてさっと混ぜ合わせたら、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
⑦１８０度に温めたオーブンで１０～１５分程焼き、冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。

そらまめのさやむき

６月に、２年生のみなさんとそら豆のさやむきをしました。子どもたちは、まず、そらまめの名前の由来や「旬」について学びました。絵本「そらまめくんのベッド」の読み聞かせでは、お話に夢中になっている姿が見られました。

しっかり身支度をしたら、さやむき開始！えだまめやグリンピースと違い、そらまめのさやは大きくて硬いため、「うまくできない！」と初めは苦戦していました。ですが、すぐにコツをつかんでどんどんさやむきができるようになりました。子どもたちはさやむきをしながら、「そらまめってこんなに大きいんだ」「たまに小さい豆もあるよ」「さやの中がふわふわ」「ちょっとぬれてる」「本当にベッドみたい」と様々な感想を口にしていました。さやをむいた後は、給食室で塩ゆでにしてもらい、給食で新鮮なそらまめをみんなで味わうことができました。

熱心に観察しながら、ていねいにさやむきしました。

観察カードもしっかり書けました。「もっとさやむきしたかった！」の声も。

たくさんのそらまめがとれました。みんなで味わっていただきます！

給食試食会

６月２８日に給食試食会を行いました。コロナ禍以降、久々の開催となることと、会場の規模を考慮し、今年度はこれまで参加の機会がなかった３・４年生の保護者を対象に実施しました。栄養士から、学校給食のあり方や神宝小の給食の工夫、児童の様子などをお話させていただきました。保護者の方からは、「給食がおいしいと子どもから聞いていたので、実際に食べられて良かったです」「味付けや栄養バランスが工夫されていることが改めてわかりました」「子どもが家でいつも給食の話をしています」といったお声をいただき、大変励みになりました。来年度は、現１・２年生の保護者向けに実施の予定です。今後とも神宝小の給食をよろしくお願いいたします。

学校給食の決まりごとや調理の様子など、３０分ほどお話をしました。

「どれもおいしい」「色々な食品が食べられて良い」と好評でした。

給食費について

保護者の方へ

７月の引き落とし金額およびその詳細については、別途配布した「７月給食費月額変更のお知らせ」をご覧ください。なお、７月分の給食費引き落とし日は７月１０日（月）です。前日までにゆうちょ銀行の口座残高の確認をお願いいたします。

８月は、８月１０日（木）が給食費引き落とし日です。昨年度までは２月に２か月分引き落とされていましたが、給食費システムの変更により、８月と２月にそれぞれ１か月分が引き落とされますのでご注意ください。